

日本人の生活を支えてきた和ハーブの香

五節句の草木の香

◆一月七日 七草がゆ・春の七草

「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ これぞ七草」平安時代の和歌。鎌倉時代までは汁物。

◆三月三日 雛まつり・桃

誕生した女兒を祝福し、雛人形を飾り、菱餅や桃の花も添えて、ちらし寿司や白酒などで宴を催す。

◆五月五日 端午の節句・菖蒲

誕生した男児を祝福し、鎧兜や人形を飾り、鯉のぼりを掲揚して、粽や柏餅に菖蒲の花を添え宴を催す。この時期、菖蒲湯に入り菖蒲の香気で厄を払い、無病息災を願います。

◆七月七日 七夕まつり・竹

牽牛、織女の二星を祭るとともに詩歌、縫製、染織などの技術上達を願う行事とされ、願い事を書いた短冊などを笹竹に付けて立てます。

◆九月九日 重陽の節句・菊

菊酒を飲み、菊の花びらは食材料に、又、菊の被綿に溜まった露で体を拭い健康と長寿を願います。

くろもじ・黒文字の香

クスノキ科の落葉低木。樹皮に黒斑がある。削って爪楊枝にするので、爪楊枝を黒文字ともいう。和のアロマ代表で香気があり、香油を採り、その香りから「神聖な木」とされた。狐の獲物を神に供える際、この枝にはさむなど、神祭りの木でした。

ユズ・柚子の香

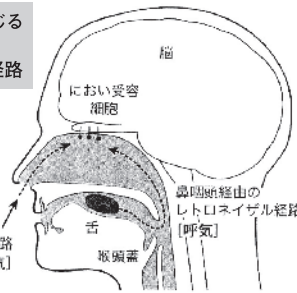
ユズの香りはある意味で代表的な和食の香り。冬至の「ユズ湯」は日本人の入浴剤の代表。ユズの香りはリラックス効果大です。

六国五味 (りっこくごみ)

香道の対象とする香は香木=沈香です。沈香の香りの微細な違いを鑑賞するのが香道の極。香木の分類や鑑賞の基本は「六国五味」。六国は産地で香木を分類。

- 伽羅 (きゃら・ベトナム産)
- 羅国 (ラコク・ミャンマー産)
- 真那伽 (まなか・マラッカ産)
- 真南蛮 (まなばん・マナンパル産)
- 寸間多羅 (すまたら・スマトラ産)
- 佐曾羅 (さそら・サスバル産)

呼吸で「風味」を感じる
第2の嗅覚
レトロネイザル経路



上記図は「美味しさの脳科学」
ゴードンMシェファード著の本より

五味は香味によって香りの相違を知り、
辛・甘・酸・苦・鹹(かん)《シオカライ》を聞く。

香十徳

「香十徳」は11世紀の北宋の詩人の黄庭堅・作
その後一休宗純禅師(一休さん)の説話で広がる。

1. 感格鬼神…感は鬼神に格(いた)り
2. 清浄心身…心身を清浄にし
3. 能除汚穢…能(よ)く汚穢(おわい)を除き
4. 能覺睡眠…能(よ)く睡眠を覚し
5. 静中成友…静中に友と成り
6. 塵裏偷閑…塵裏(じんり)に閑(ひま)を偷(ぬす)む
7. 多而不厭…多くして厭(いと)わず
8. 寡而為足…寡(すくな)くして足れりとす
9. 久蔵不朽…久しく蔵(たくわ)えて朽ちず
10. 常用無障…常に用いて障り無し

「美味しさの脳科学」

著者 / イェール大学医学大学院教授ゴードンMシェファード

「おいが味わいをきめている。」美味しさ(味わい)は口ではなく、脳が創り出している。口中から鼻に抜けるにおいであり「おいしいイメージ」がパターンとして、脳で味わいを生み出すのだ。私たちの香りを知覚する方法はレトロネイザル(後鼻腔で口中香・呼吸と伴う風味の感覚)経路とオルソネイザル(前鼻腔で鼻からの一般的な嗅覚)経路と伴う感覚)経路の二通りがあり、レトロネイザル経路が食べ物や口に含んだときにくらべて立ち上がる香り。これこそが味わいの決め手だ。食材の「風味」が料理の味をきめる。

「香りが脳にもたらす良い影響」

脳科学者茂木健一郎「AROMASTIC」のイベントにて2016/10/08
良い香りを嗅ぐと幸せな気分になる。そして、嫌な香りを嗅ぐと不愉快な気分になりますよね。それは脳が「香り」に対して繊細だという証拠。香りと脳は非常に密接に関わり、ストレスがたまる時やプレッシャーなどで緊張する時に生じるマイナスな感情は、香りを嗅ぐことで気分転換できます。脳科学的に期待されることは気分転換とコンディショニングの調整です。香りの情報処理に使われている大脳辺縁系とは、「扁桃体」と呼ばれる感情の中心とか「海馬」という記憶の中枢があり、これらに働きかけることができるからです。

「香りや見た目で脳を勘違いさせる」

著者 東北大学大学院心理学研究室 坂井信之
鼻がつまっていないのに味や香りが分からなくなった時はアルツハイマー病やパーキンソン病などの疑いがあります。このような障害は脳で起きる複雑な障害のごく初期の段階で現れる可能性があり、こうした異変に気づくには毎朝、又は毎晩、石鹸やアロマオイルなど好きな香りをかいて「香りがしている」と確認する習慣を。風邪も引いていないのに、いきなり香りがわからなくなる場合は脳の病気を疑って！

「人間の五感の中で『嗅覚』だけが、本能の脳と呼ばれる、『大脳辺縁系』にダイレクトに作用する」

2004年、ノーベル医学生理学賞を米国のリチャード・アクセル氏とリンダ・バック氏が授与されました。